

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN BERMAIN BOLAVOLI  
MENGUNAKAN PENDEKATAN BERMAIN  
PADA SISWA KELAS VIII E SMP N 14 SURAKARTA  
TAHUN AJARAN 2015/2016**



**SKRIPSI**

**Oleh**

**HANGGORO BERGAS**

**NIM. K 4611050**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
2015**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Hanggoro Bergas  
NIM : K 4611050  
Jurusan/ Program Studi : POK/ Penjaskesrek

menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN BERMAIN BOLAVOLI MENGGUNAKAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VIII E SMP N 14 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2015/2016”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta,  
Oktober 2015

Hanggoro Bergas

**“UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN BERMAIN BOLAVOLI  
MENGUNAKAN PENDEKATAN BERMAIN  
PADA SISWA KELAS VIII E SMP N 14 SURAKARTA  
TAHUN AJARAN 2015/2016”**

**Oleh  
HANGGORO BERGAS  
NIM. K 4611050**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, 11 Desember 2015

Surakarta, Oktober 2015

Pembimbing I

Pembimbing II



Drs. Agus Mukholid, M.Pd  
NIP. 1964013 1198903 1 001



Pomo Warih Adi, S.Pd, M.Or.  
NIP. 19821225 200812 1 002

## PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Pada hari : Juma'at

Tanggal : 11 Desember 2015

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

Ketua : Waluyo, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Deddy Whinata K, S.Or, M.Pd

Anggota I : Drs. Agus Mukholid, M.Pd

Anggota II : Pomo Warih Adi, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan



Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.

NIP 19610124 198702 1 001

## **ABSTRAK**

Hanggoro Bergas. **UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN BERMAIN BOLAVOLI DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VIII E SMP N 14 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2015/2016.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Oktober 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan bermain bolavoli pada siswa kelas VIII E SMP Negeri 14 Surakarta, tahun ajaran 2015/2016, melalui pendekatan bermain.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas VIII E SMP Negeri 14 Surakarta yang berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 16 siswa putra dan 16 siswa putri. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi dan penilaian keterampilan passing dan servis bawah bolavoli. analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan prosentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan keterampilan bermain bolavoli siswa dari pratindakan ke siklus I dan siklus I ke siklus II. Proses pembelajaran pada pratindakan tidak menggunakan pendekatan bermain untuk membantu siswa dalam mempelajari gerakan teknik dasar bolavoli sehingga proses pembelajaran menjadi monoton dan keterampilan siswa menjadi rendah. Dari hasil analisis diperoleh peningkatan yang signifikan dari pratindakan ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Pada siklus I, siswa yang tuntas mencapai 50,00%, sedangkan pada siklus II mencapai 81,25%.

Simpulan penelitian ini adalah pendekatan bermain dapat meningkatkan keterampilan bermain bolavoli siswa kelas VIII E SMP Negeri 14 Surakarta tahun pelajaran 2015/2016.

**Kata kunci:** pendekatan bermain, keterampilan, bermain bolavoli.

## **ABSTRACT**

Hanggoro Bergas, the effort to increase student is skill of playing vollyball using playing approach on the students VIII E grades SMP N 14 Surakarta academic year 2015/2016. Research paper faculty of teacher training and education Sebelas Maret University Oktober 2015.

The objectiv of this research is to increase skill of playing vollyball on the students of VIII E SMP N 14 Surakarta, through play approach. This study classroom action research. It is taken in two cycles, which consist of planning doing ect, observation and reflection. The subjektif of this study is 32 students of VIII E, consist of 16 boys and 16 girls. The rescarcher take the date from teacher and students, by using observation and scoring of passing and vallyball under service. The analyze the data using descriptive method based on qualitative analysis by perecentage.

The study shows that through playing approach can increase the students's skill of playing vollyball form pre-act to cycle one and from cycle one to cycle two. The resercher didn't use playing approach in pre-act procces. It helps the students learning the basic motion technique of vallyball, so that it is as being monoton and studnt is skill was being low. From the result, it brings the significant increase from pre-act to cycle one and from cycle two to cycle two. In cycle one the students reaching the score 50% then in cycle two reach 81,25%.

From this study, it can be concluded that playing approach can increase students skill of playing vollyball on students VIII E grades of SMP N 14 Surakarta in academic year 2015/2016.

**Keyword :** Playing approach, Skill, Playing vollyball

## **MOTTO**

Dan barang siapa yang menghendaki kehidupan akhirat dan berusaha kearah  
itu dengan sungguh-sungguh sedang ia adalah mukmin, maka mereka itu  
adalah orang-orang yang usahanya dibalas dengan baik  
(Terjemahan Q. S. Al Isra': 19)

Pahlawan bukanlah orang yang berani menetakkan pedangnya ke pundak lawan,  
tetapi pahlawan sebenarnya ialah orang yang sanggup menguasai dirinya dikala  
ia marah.  
(Nabi Muhammad SAW)

Di setiap usaha yang di iringi dengan doa pasti akan membuahkan hasil.  
(Penulis)



## PERSEMBAHAN

Teriring rasa syukurku pada-Mu, skripsi ini dipersembahkan kepada:

❖ “Bapak Yunianto dan Ibu Yuliana”

*Yang telah memberikan doa, motivasi, bimbingan dan kasih sayang yang tiada taranya. Do’a kalian selalu menyertai setiap langkah hidupku.  
Tiada kasih sayang seindah dan seabadi kasih sayang kalian.  
Aku sayang kalian.*

❖ “Dewi, Rara dan semua keluargaku”

*Tiada hari indah tanpa canda-tawa bersama kalian. Aku sayang kalian*

❖ “Ratnawati Purwitaningtyas”

*Terima kasih untuk perhatian, semangat dan telah sabar berada disampingku.*

❖ “Teman-teman penjas 2011”

*Terimakasih dan sukses untuk kita semua*

❖ “Teman-Teman Pondok Ardias”

*Terima kasih atas semangat, canda tawa dan kerjasamanya.*

❖ “Almamater”

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu dan inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN BERMAIN BOLAVOLI DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VIIIE SMP N 14 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2015/2016.”**

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Agus Mukholid, M.Pd, selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Pomo Warih Adi, S.Pd, M.Or, selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah SMP Negeri 14 Surakarta, yang telah memberi kesempatan dan tempat guna pengambilan data dalam penelitian.
7. Drs. Sudarsono dan Harwin Nugraha, S.Pd, selaku Guru mata pelajaran Penjasorkes SMP Negeri 14 Surakarta, yang telah memberi bimbingan dan bantuan dalam penelitian.

8. Seluruh siswa kelas viii SMP Negeri 14Surakarta yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu,saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.

Surakarta, Oktober  
2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGAJUAN SKRIPSI .....	iii
PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT.....	vii
MOTTO .....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Pustaka .....	6
1. Belajar dan Pembelajaran.....	6
a. Pengertian dan Ciri-Ciri Belajar.....	6
b. Pengertian dan Ciri-Ciri Pembelajaran.....	8
c. Prinsip-Prinsip Belajar dan Pembelajaran .....	12
2. Pendidikan Jasmani.....	12
a. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	12
b. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	13

c. Hakekat Pendidikan Jasmani.....	14
3. Bermain .....	16
a. Pengertian Bermain .....	16
b. Fungsi Bermain .....	17
c. Pendekatan Bermain.....	18
4. Bolavoli .....	20
a. Pengertian Permainan Bolavoli.....	20
b. Bolavoli Dalam Konteks Pendidikan .....	21
c. Pembelajaran Keterampilan Bermain Bolavoli Dengan Menggunakan Pendekatan Bermain .....	22
d. Teknik Dasar Bermain Bolavoli .....	23
1) Passing Bawah.....	24
2) Passing Atas .....	26
3) <i>Service</i> .....	28
B. Kerangka Berfikir .....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
B. Subjek Penelitian.....	33
C. Data dan Sumber Data .....	33
D. Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Uji Validitas Data.....	34
F. Analisis Data .....	35
G. Indikator Kinerja Penelitian .....	35
H. Prosedur Penelitian.....	35
BAB IV. HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN .....	40
A. Deskripsi Pratindakan .....	40
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	42
1. Siklus I .....	42
a. Perencanaan Tindakan I .....	42
b. Tahap Pelaksanaan Tindakan I.....	43
c. Observasi Tindakan I .....	48

d. Analisis dan Refleksi Tindakan I .....	51
e. Deskripsi Data Tindakan I.....	52
2. Siklus II .....	53
a. Rencana Tindakan II .....	53
b. Pelaksanaan Tindakan II .....	55
c. Observasi Tindakan II.....	57
d. Analisis dan Refleksi Tindakan II.....	60
e. Deskripsi Data Tindakan II.....	61
C. Perbandingan Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	61
D. Pembahasan .....	62
BAB V SIMPULAN,IMPLIKASI DAN SARAN.....	66
A. Simpulan .....	66
B. Implikasi.....	66
C. Saran .....	68
DAFTAR PUSTAKA .....	70
LAMPIRAN.....	71

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Teknik pengumpulan Data Penelitian .....	34
2. Prediksi Pencapaian Hasil Belajar Siswa .....	35
3. Dekripsi Kondisi Awal.....	41
4. Deskripsi Hasil Belajar pada Siklus I.....	53
5. Deskripsi Hasil Belajar pada Siklus II .....	61
6. Deskripsi Hasil Belajar Siswa pada Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II .....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Rangkaian Gerakan <i>Passing</i> Bawah .....	26
2. Rangkaian Gerakan <i>Passing</i> Atas .....	27
3. Rangkaian Gerakan Servis Bawah .....	29
4. Rangkaian Gerakan Servis Atas .....	29
5. Kerangka Pemikiran .....	31
6. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan .....	32
7. Alur Tahapan Siklus dalam Penelitian Tindakan Kelas .....	36
8. Perbandingan Hasil Belajar Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II .....	62



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Silabus Pembelajaran .....	70
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I. ....	71
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	104
4. Hasil Belajar Kondisi Awal .....	125
5. Nilai Psikomotor Siklus I.....	126
6. Nilai Afektif Siklus I.....	127
7. Nilai Kognitif Siklus I.....	128
8. Hasil Belajar Siklus I .....	129
9. Nilai Psikomotor Siklus II.....	130
10. Nilai Afektif Siklus II .....	131
11. Nilai Kognitif Siklus II .....	132
12. Hasil Belajar Siklus II.....	133
13. Lembar Kartu Ceria .....	134
14. Dokumentasi .....	135
15. Pengajuan Judul .....	142
16. Surat Ijin Permohonan Ijin Research .....	143
17. Surat Ijin Penyusunan Skripsi .....	144
18. Surat Keterangan Penelitian.....	145